

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 2» ИГОСК



Антоненко Н. А.

« 07 » ноября 2023 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 – 11 классов  
(категория: дети участников специальной военной операции)  
МБОУ «СОШ №2» ИГОСК  
в осенне - зимний период 2023/2024 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"  
(под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий  
общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник отдела образования  
отдела образования Зубильевского  
районного округа Ставропольского края  
Г.В. Мартиросян

УТВЕРЖДАЮ:  
Индивидуальный предприниматель  
Переседов Александр Николаевич  
А. Н. Переседов

«07» Июль 2023 г.

## Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Осенне-зимний период 2023 года

Категория: дети из семей военнослужащих, принимающих участие в СВО

(Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"  
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна)

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн-цевность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронные изделия с сыром	200/30	7,50	12,90	51,13	290,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	153,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
Пр	Яблоко свежее	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>14,77</b>	<b>23,02</b>	<b>111,67</b>	<b>565</b>	<b>0,198</b>	<b>18,07</b>	<b>169,4</b>	<b>21,1</b>	<b>351,58</b>	<b>346,47</b>	<b>68,3</b>	<b>2,85</b>

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн-цевность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тедгали 2-й вариант	96	8,29	9,21	9,44	295,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
528	Соус яблочный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,02	0,72	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69	
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатленный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>566</b>	<b>16,038</b>	<b>15,61</b>	<b>115,838</b>	<b>522,6</b>	<b>0,298</b>	<b>24,98</b>	<b>53,52</b>	<b>4,178</b>	<b>124,43</b>	<b>163,74</b>	<b>85,57</b>	<b>3,638</b>

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн-цевность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,75	14,65	286,00	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	8,00	29,55	292,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Соус яблочный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,02	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатленный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печеный с фруктовой начинкой (из слоеного или дрожжевого теста)	70-80	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>35,068</b>	<b>33,35</b>	<b>141,048</b>	<b>947</b>	<b>0,286</b>	<b>3,81</b>	<b>122</b>	<b>7,848</b>	<b>287,38</b>	<b>376,05</b>	<b>153,35</b>	<b>8,488</b>

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
295	Тефтели рыбные	90	32,95	11,28	16,90	230,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
528	Соус красный основной	50	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	164,70	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатленный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок песочный с фруктовой начинкой (из слоеного или дрожжевого теста)	70-80	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
	Итого	555	47,66	27,64	141,00	763,70	0,38	25,78	94,66	3,94	324,30	442,27	119,38	5,06

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
291	Плов из говядины	80/150	33,43	12,94	47,39	450,00	0,18	8,48	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
71	Икра свекольная	60	0,66	0,10	2,39	8,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
242	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатленный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Яблоко свежее	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	550	27,46	13,48	99,11	671,60	0,37	39,46	103,65	8,84	116,87	391,17	117,67	5,46

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	51,13	367,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
173	Бульбурда с сыром	30/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
Пр	Яблоко свежее	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	500	14,77	26,32	111,67	677,4	0,196	18,07	169,4	21,1	351,58	346,47	68,3	2,85

День 7

№ репент.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн-цеппость, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты,биточки,шницели мясные особые	90	49,48	22,06	5,06	202,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
312	Макароны отварные	150	3,68	6,92	27,25	164,70	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатненный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Яблоко свежее	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>57,13</b>	<b>29,82</b>	<b>113,62</b>	<b>685,30</b>	<b>0,39</b>	<b>52,02</b>	<b>172,64</b>	<b>7,49</b>	<b>171,91</b>	<b>337,77</b>	<b>95,38</b>	<b>5,47</b>

День 8

№ репент.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн-цеппость, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубчатые из мяса птицы	90	17,44	16,75	14,65	286,00	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рисовая на говяжьем бульоне	150	3,50	6,00	24,65	291,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатненный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печеный с фруктовой начинкой (из слоеного или дрожжевого теста)	70-80	6,96	9,56	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,56	167,04	115,20	11,34	0,58
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>26,05</b>	<b>33,35</b>	<b>68,97</b>	<b>548,26</b>	<b>0,19</b>	<b>1,74</b>	<b>91,55</b>	<b>3,43</b>	<b>291,57</b>	<b>307,17</b>	<b>64,03</b>	<b>3,25</b>

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн-нергичность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
404	Оладьи со сливочным маслом	150/36	10,00	17,20	51,13	386,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
Пр	Яблоко свежее	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>10,31</b>	<b>17,36</b>	<b>93,97</b>	<b>508,00</b>	<b>0,15</b>	<b>17,94</b>	<b>98,62</b>	<b>20,74</b>	<b>184,54</b>	<b>231,27</b>	<b>56,96</b>	<b>2,27</b>

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн-нергичность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из мяса птицы	90/150	23,43	12,94	47,39	450,00	0,18	8,48	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,60	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,60	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Яблоко свежее	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26,74</b>	<b>13,38</b>	<b>96,72</b>	<b>663,60</b>	<b>0,34</b>	<b>38,74</b>	<b>103,40</b>	<b>8,59</b>	<b>84,47</b>	<b>267,77</b>	<b>100,21</b>	<b>4,77</b>